XI 1973

6 0 8

ТУ 19—32—73

0

4


ДИАФИЛЬМ

06—2—065


ТРУДНАЯ
АЗБУКА
ЗДОРОВЬЯ

Не стоит спрашивать этих ребят, какой у них самый любимый предмет.



Маленькие большие люди. У каждого — свой характер, свои интересы, любимые уроки, но физкультура — их общее увлечение.





Взрослеют дети. Прочно усваивают истину, что «автомобиль не роскошь, а средство передвижения». Перестают двигаться, а только «передвигаются».

Механизация труда и быта сковывает мышечную активность человека. В результате—детренированность, болезни, рост потребления лекарств.



„Установка медицины — лечение болезней. Врачи не учат, как жить, чтобы не болеть".

А школа?

Там учат премудростям алгебры и геометрии, сложным законам биологии и химии.



Но учат ли тому, как быть здоровым человеком?

Мы все восхищаемся спортивными достижениями наших спортсменов. Их победа в Мюнхене — наша национальная гордость.





Наверное, для многих из них дорога на спортивный Олимп началась с победы на школьных соревнованиях, с первой спортивной грамоты.

Но, к сожалению, спортивные медали тоже имеют свою обратную сторону. Иногда торжествует чемпиономания.





Забывают главное— *зачем?*





Зачем рекорды,
чемпионы, олимпиады?

Зачем тратят огромные средства на строительство спортивных сооружений и организацию тренировок и соревнований?





Особенно опасна такая забывчивость для школы. Детей делят на «подающих надежды» и прочих. «Безнадежным» нередко недоступны спортивные секции и дополнительные занятия по физкультуре.

А если они вырастут слабыми, болезненными людьми?


,,Болезнь — это нарушение нормальной работы и структуры клеток, органов, целого организма. Она возникает, когда внешние воздействия выходят за пределы того, что может вынести организм, или когда психическая и двигательная реакция человека превышает его энергетические и регуляторные возможности. Но ведь то и другое определяется резервами.
14

Резервы есть в каждом органе, в каждой клетке. Но они появляются только в том случае, если их упражняют. Если резервы не используются, то энергия на их содержание тратится зря. Следовательно, эти структуры должны быть атрофированы... Основное средство тренировки любых резервов—мышечная работа".



В человеческом организме заложены силы, способные противостоять любым болезням, но они словно дремлют в бездействии. Только физкультура и спорт способны разбудить их, создать устойчивое равновесие между природой человека и современными условиями его существования.



Поэтому профессии врача и учителя физкультуры очень близки друг другу: то, что сегодня упустит учитель, завтра придётся исправлять врачу.



И неизвестно, удастся ли?



Детство—
это постоянная
жажда движений.
И нет смысла ограничивать
это стремление.
Нужно
научиться рационально его
использовать.



Детские впечатления самые яркие,
под их сильным влиянием
формируется личность.



Поэтому первые школьные годы — благодатный возраст для того, чтобы выработать в каждом маленьком человеке постоянную потребность в физической культуре.


Нужно научить его, «как жить, чтобы не болеть».
Может ли школа решить эту задачу?
21

Говорят преподаватели физкультуры московских школ:

„Я думаю, что процесс физического воспитания должен быть непрерывным. Если ограничиться двумя часами в неделю, положенными по программе, то вряд ли можно рассчитывать на значительные результаты“.




,,Необходимо добиться, чтобы дополнительные занятия по физкультуре и различные спортивные секции посещало большинство ребят".


„А мне представляется более эффективным другой путь— сделать уроки физкультуры ежедневными. Ведь есть уже такие экспери- менты“.
24

„Сегодня многие проблемы нам помогает решать новый физкультурный комплекс „Готов к труду и обороне". „ГТО" — универсальный инструмент физического воспитания, но пользоваться им формально, сделать выполнение норматива самоцелью — значит изменить духу комплекса".





,,Все мальчишки хотят быть сильными, ловкими, смелыми, и моя главная задача— помочь им в этом.

Мальчишка стал сильным.





Но как он использует свою силу—на добрые дела или на злые дела? Я чувствую себя ответственным за это".



„Это верно, однако, нравственным воспитанием занимаются и все другие педагоги, и семья. А вот научить ребят правильно дышать, ходить часто забывают. Широко известно, что примерно 10% бывших школьников не имеют правильной осанки. Интересно, кто был их учителем физкультуры?“



,,Физкультура способна создать резерв здоровья. Но как конкретно достигнуть этого? Пока еще наука не дала точного ответа на этот вопрос.



Мы знаем, как добиться выполнения того или иного норматива, но могут ли нормативы служить показателем защитных возможностей организма?



На мой взгляд, необходимо искать особые методы, позволяющие более непосредственно развивать и контролировать резервы здоровья".

„Я учу их защищаться от самых разных врагов.
А главными врагами современного человека являются различные перегрузки и их прямое следствие — болезни.

Мы всех научим плавать.



Но сколько еще наших учеников покидают школу физически неподготовленными к тому, чтобы уверенно „плыть" в сложных „штормовых" условиях современной жизни.



Кто-то из них начнет барахтаться на полпути, кто-то сойдет с дистанции раньше времени... Нужно добиться, чтобы каждый мог жить, не ведая о врачах и лекарствах, наслаждаясь здоровьем и неограниченной работоспособностью".



Не
стоит
спрашивать
этих
ребят,
какой
у них самый
любимый
предмет.
Важно
сохранить
эту
любовь
и тогда, когда
они
станут
взрослыми.

В диафильме цитируется
статья академика Амосова
«Режим ограничений и нагрузок»,
напечатанная в журнале
«Наука и жизнь»
№ 2 за 1972 год.





КОНЕЦ

Автор В. Трояновский

Художник-оформитель Т. Носкова

Редактор Г. Витухновская

Студия „Диафильм", 1973 г.

101 000, Москва, Центр, Старосадский пер., д. № 7

Черно-белый 0-20

Д-279-73